

Buku Seri Kedua

IKATAN PSIKOLOGI PERKEMBANGAN INDONESIA
(IPPI - HIMPSI)

DINAMIKA PERKEMBANGAN REMAJA

**PROBLEMATIKA
DAN SOLUSI**



EDITOR:

Dr. Haerani Nur, S.Psi., M.Si.

Dr. Nurussakinah Daulay, M.Psi., Psikolog

Buku Seri Kedua

IKATAN PSIKOLOGI PERKEMBANGAN INDONESIA
(IPPI - HIMPSI)

DINAMIKA PERKEMBANGAN REMAJA

**PROBLEMATIKA
DAN SOLUSI**

Sanksi Pelanggaran Pasal 113 Undang-Undang Nomor 28 Tahun 2014 tentang Hak Cipta, sebagaimana yang telah diatur dan diubah dari Undang-Undang Nomor 19 Tahun 2002, bahwa:

Kutipan Pasal 113

- (1) Setiap Orang yang dengan tanpa hak melakukan pelanggaran hak ekonomi sebagaimana dimaksud dalam Pasal 9 ayat (1) huruf i untuk Penggunaan Secara Komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 1 (satu) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp100.000.000,- (seratus juta rupiah).
- (2) Setiap Orang yang dengan tanpa hak dan/atau tanpa izin Pencipta atau pemegang Hak Cipta melakukan pelanggaran hak ekonomi Pencipta sebagaimana dimaksud dalam Pasal 9 ayat (1) huruf c, huruf d, huruf f, dan/atau huruf h untuk Penggunaan Secara Komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 3 (tiga) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp500.000.000,- (lima ratus juta rupiah).
- (3) Setiap Orang yang dengan tanpa hak dan/atau tanpa izin Pencipta atau pemegang Hak Cipta melakukan pelanggaran hak ekonomi Pencipta sebagaimana dimaksud dalam Pasal 9 ayat (1) huruf a, huruf b, huruf e, dan/atau huruf g untuk Penggunaan Secara Komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 4 (empat) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp1.000.000.000,- (satu miliar rupiah).
- (4) Setiap Orang yang memenuhi unsur sebagaimana dimaksud pada ayat (3) yang dilakukan dalam bentuk pembajakan, dipidana dengan pidana penjara paling lama 10 (sepuluh) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp4.000.000.000,- (empat miliar rupiah).

Buku Seri Kedua

IKATAN PSIKOLOGI PERKEMBANGAN INDONESIA
(IPPI - HIMPSI)

DINAMIKA PERKEMBANGAN REMAJA

**PROBLEMATIKA
DAN SOLUSI**

EDITOR

Dr. Haerani Nur, S.Psi., M.Si.

Dr. Nurussakinah Daulay, M.Psi., Psikolog



DINAMIKA PERKEMBANGAN REMAJA:
Problematika dan Solusi
Edisi Pertama
Copyright © 2020

ISBN 978-623-218-764-1
15.5 x 23 cm
xxii, 346 hlm
Cetakan ke-1, Desember 2020

Kencana. 2020.1401

Penulis

- | | | |
|----------------------------|-----------------------------|-------------------------|
| ▪ Sandra Handayani | ▪ Endang Prastuti | ▪ Devie Yundianto |
| ▪ Unita Werdi Rahajeng | ▪ Sayidah Aulia ul Haque | ▪ Noviana Dewi |
| ▪ Debora Basaria | ▪ Fauziah Julike Patrika | ▪ Yulia Hairina |
| ▪ Fransiska Xaveria Aryani | ▪ Ida Ayu Gede Kusumaastuti | ▪ Imadduddin |
| ▪ Edwin Adrianta Surijah | ▪ Trias Novita Ellsadayna | ▪ Wiwin Hendriani |
| ▪ M.M. Shinta Pratiwi | ▪ Tience Debora Valentina | ▪ Haerani Nur |
| ▪ Yudho Bawono | ▪ Danu Aji Nugroho | ▪ Nurul Hidayati |
| ▪ Henny Puji Astuti | ▪ Selviana | ▪ Wiwik Sulistiani |
| ▪ Primatia Yogi Wulandari | ▪ Sarah Adilah | ▪ Annisa Fitri Rangkuti |
| ▪ Nurussakinah Daulay | ▪ Era Mutiara Pertiwi | |
| ▪ Weni Endahing Warni | ▪ M. Khatami | |

Editor

Dr. Haerani Nur, S.Psi., M.Si.
Dr. Nurussakinah Daulay, M.Psi., Psikolog

Desain Sampul

Irfan Fahmi

Penata Letak

Suwito & Iam

Penerbit

KENCANA

Jl. Tandra Raya No. 23 Rawamangun · Jakarta 13220
Telp: (021) 478-64657 Faks: (021) 475-4134

Divisi dari PRENADAMEDIA GROUP

e-mail: pmg@prenadamedia.com
www.prenadamedia.com
INDONESIA



KATA PENGANTAR

KETUA UMUM HIMPUNAN PSIKOLOGI INDONESIA (HIMPSI)

Sebuah usaha terstruktur untuk mendokumentasikan pemikiran, gagasan, dan rekomendasi dalam sebuah buku harus terus diberikan dukungan dan apresiasi. Kata pengantar ini ditujukan salah satunya adalah untuk memberikan dukungan dan apresiasi HIMPSI kepada Ikatan Psikologi Perkembangan Indonesia (IPPI) yang secara konsisten menerbitkan buku seri IPPI, kali ini buku seri kedua dengan tema *Dinamika Perkembangan Remaja: Problematika dan Solusi*.

Persoalan remaja selalu menarik untuk dibicarakan, diteliti, dan dicari solusinya. Berbagai konsep, teori, dan hasil riset telah banyak membahas tentangnya. Namun persoalan remaja masih dan akan selalu penting untuk dibahas, karena perubahan konteks, perubahan lingkungan saat ini dan perubahan lainnya yang menuntut pembaruan konsep, teori, serta riset. Pembahasan dalam buku ini tentu saja dapat menjadi salah satu referensi yang terbaru terkait dengan persoalan remaja.

Remaja dengan persoalan, konteks dan lingkungannya disampaikan secara terstruktur dalam beberapa kategori tema, yaitu: Remaja dan Identitas Diri; Remaja dan Pengembangan Karakter; Remaja dan Perkembangan Seksual; Remaja dan Kesehatan; Remaja dan Kesehatan Mental; Remaja dan Pengasuhan; serta yang tentu tidak boleh tertinggal adalah Remaja dan Teknologi. Seluruhnya dikupas tuntas oleh sejumlah penulis dalam satu buku ini.

Semoga buku ini memberikan manfaat bagi semua pihak yang memberikan perhatian kepada remaja. Semoga IPPI terus melanjutkan upaya baik mendokumentasikan pemikiran, gagasan, dan rekomendasi dalam sebuah buku, sehingga seri-seri berikutnya akan konsisten terbit secara

berkala. Selamat menikmati buku ini, dan selamat berkarya untuk bangsa melalui pengembangan remaja, karena tentu saja remaja adalah harapan bangsa.

Jakarta, 30 September 2020

Prof. Dr. Seger Handoyo, Psikolog
Ketua Umum HIMPSI



KATA PENGANTAR

KETUA IKATAN PSIKOLOGI PERKEMBANGAN INDONESIA (IPPI)

Masa remaja kerap dinilai sebagai masa perkembangan yang menantang dalam perjalanan hidup individu. Masa di mana seseorang bergerak meninggalkan dunia anak-anak menuju kehidupan mandiri, yang menempatkan individu di posisi peralihan dan menghendaki begitu banyak penyesuaian. Ada remaja yang kemudian berhasil dengan baik menjalani tahapan perkembangannya, namun ada pula yang terjebak dalam ketidaktepatan adaptasi, sehingga mengalami sejumlah persoalan psikologis seperti terjadinya kasus-kasus kenakalan, kejahatan remaja, atau berbagai problem personal lain yang cukup memberi hambatan ketika memasuki fase dewasa.

Berkait itu, tidak sedikit di antara orang tua yang kemudian merasa khawatir jika putra-putrinya mengalami masalah di fase ini. Cukup banyak pula guru di sekolah menengah yang turut ragu apakah pendampingannya pada siswa yang berusia remaja tersebut sudah tepat, atau justru masih perlu diperbaiki agar benar-benar bisa membantu mengoptimalkan perkembangan mereka dengan segala kompleksitas tantangannya.

Kekurangtepatan pendampingan remaja pada dasarnya dapat diminimalkan apabila orang tua dan para pendidik memiliki pemahaman yang baik tentang berbagai dinamika perkembangan mereka. Kekhawatiran dapat diminimalkan jika orang tua dan guru memahami bagaimana langkah tepat dalam mengoptimalkan perkembangan remaja.

Buku Seri Ke-2 Psikologi Perkembangan yang melibatkan 28 orang penulis dari berbagai institusi ini hadir sebagai salah satu bentuk kontribusi Ikatan Psikologi Perkembangan Indonesia (IPPI) untuk membantu

memberikan wawasan tentang hal tersebut, memperkaya pengetahuan masyarakat seputar problematika perkembangan remaja dan solusi yang dapat diambil dalam pendampingan yang dilakukan terhadap mereka. Semoga rangkaian informasi yang diberikan bermanfaat untuk membantu para orang tua, pendidik, maupun calon-calon orang tua dan pendidik yang masih duduk di bangku perkuliahan, agar nantinya mampu kebersamaian remaja dalam melewati tahapan kehidupannya ini dengan optimal.

Surabaya, Juni 2020

Dr. Wiwin Hendriani, S.Psi., M.Si.

Ketua IPPI



KATA PENGANTAR EDITOR

Buku Seri Kedua yang disusun oleh Tim Penulis Ikatan Psikologi Perkembangan Indonesia ini diterbitkan dengan harapan dapat bermanfaat sebagai bahan referensi dan solusi praktis terkait dunia remaja, kebutuhan, dan permasalahan-permasalahan yang kerap dialami remaja. Pujian kepada para penulis dengan ide-ide cemerlang dalam setiap tulisan yang telah dinarasikan dan tertuang dalam buku seri kedua ini.

Buku ini merupakan buku kedua dengan judul *Dinamika Perkembangan Remaja: Problematika dan Solusi* yang disusun oleh Tim Penulis Ikatan Psikologi Perkembangan Indonesia. Buku ini menyajikan 28 artikel dari penulis yang berasal dari berbagai institusi di Indonesia, para dosen psikologi, psikolog, dan mahasiswa. Artikel dengan tema "Remaja dan Identitas Diri" telah disajikan oleh empat penulis, yakni: Sandra Handayani menyajikan tentang perilaku konsumtif sebagai faktor pembentukan identitas pada remaja. Unita Werdi Rahajeng membahas identitas disabilitas yang positif bagi remaja penyandang disabilitas. Debora Basaria & Fransiska Xaveria Aryani mengupas proses pembentukan identitas diri remaja. Selanjutnya tema kedua "Remaja dan Pengembangan Karakter" telah disajikan melalui dua penulis, yakni: Edwin Adrianta Surijah menguraikan tentang resiliensi remaja. M.M. Shinta Pratiwi memaparkan antisipasi perundungan dengan menguatkan emosi moral remaja. Terdapat tiga penulis yang membahas tema "Remaja dan Perkembangan Seksual", yakni: Yudho Bawono menguraikan kesejahteraan subjektif remaja dalam pernikahan dini. Henny Puji Astuti mengupas kesiapan remaja putri dalam menghadapi masa pubertas. Primatia Yogi Wulandari menyajikan komunikasi tentang masalah seksual pada remaja.

Selanjutnya, tema “Remaja dan Kesehatan” telah disajikan oleh tiga penulis, yakni: *Nurussakinah Dauly* menguraikan tentang optimalisasi *prefrontal cortex* sebagai solusi permasalahan remaja. *Weni Endahing Warni* membahas peran olahraga dan perkembangan psikososial remaja. *Endang Prastuti* mengupas peran rasa syukur dalam mengurangi kecenderungan BDD (*Body Dismorphic Disorder*) pada remaja perempuan. Terdapat enam penulis membahas tema “Remaja dan Kesehatan Mental”, yakni: *Sayidah Aulia ul Haque* menyajikan pentingnya rasa aman bagi remaja. *Fauziah Julike Patrika* mengupas kesehatan mental remaja secara *mindfulness*. *Ida Ayu Gede Kusumaastuti* melaporkan tentang penyebab dan upaya kesepian pada remaja. *Trias Novitas Ellsadayna* menguraikan manfaat pendampingan pemaafan bagi remaja korban kekerasan seksual. *Tience Debora Valentina* menjelaskan nilai pribadi dan ketangguhan sebagai poin penting mencegah perilaku bunuh diri remaja. *Danu Aji Nugroho* memaparkan kondisi remaja Indonesia yang berada di Lembaga Pemberdayaan Anak.

Tema “Remaja dan Teknologi” telah disajikan oleh delapan penulis, yakni: *Selviana* mengungkapkan waspada nomofobia bagi remaja. *Sarah Adilah* menjelaskan perangkat teknologi dan masa depan perilaku tidur remaja. *Era Mutiara Pertiwi* menguraikan dampak positif dan negatif dari media sosial bagi remaja. *M. Khatami & Devie Yundianto* memaparkan tentang apa itu *fear of missing out* bagi remaja. *Noviana Dewi* menyajikan remaja generasi Z di era revolusi industri. *Yulia Hairina & Imadduddin* melaporkan waspada kecanduan internet pada remaja. Tema terakhir adalah “Remaja dan Pengasuhan” telah disajikan oleh lima penulis, yakni: *Wiwin Hendriani* menguraikan tentang pengoptimalan komunikasi positif orang tua bagi remaja. *Haerani Nur* menjabarkan harapan orang tua dalam pengasuhan remaja. *Nurul Hidayati* menyajikan *mindfulness parenting* sebagai pendekatan untuk meminimalkan konflik orang tua dan remaja. *Wiwik Sulistiani* mengupas peran dukungan sosial orang tua bagi karier remaja. *Annisa Fitri Rangkuti* menyajikan *mindful parenting* sebagai solusi kesenjangan relasi orang tua dan remaja.

Semoga dengan kehadiran buku ini dapat bermanfaat bagi orang tua, pendidik, dan praktisi secara umum, serta terkhusus bagi remaja sendiri. Kami dari Tim Editor menghaturkan terima kasih kepada sejumlah pihak yang telah berkontribusi atas terbitnya buku ini, yakni: kepada seluruh penulis, kepada Pengurus Pusat IPPI, juga kepada Tim Editor, sehingga

kehadiran buku ini dapat menambah wawasan dan informasi terkait dunia remaja. Selamat Membaca.

Medan, September 2020

Dr. Haerani Nur, S.Psi., M.Si.
Dr. Nurussakinah Daulay, M.Psi., Psikolog
Bidang Kajian & Publikasi Ilmiah IPPI



DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR	V
■ Ketua Umum Himpunan Psikologi Indonesia (HIMPSI)	v
■ Ketua Ikatan Psikologi Perkembangan Indonesia (IPPI)	vii
KATA PENGANTAR EDITOR	ix
DAFTAR ISI	xiii
BAGIAN I REMAJA DAN IDENTITAS DIRI	1
PERILAKU KONSUMTIF SEBAGAI FAKTOR PEMBENTUKAN IDENTITAS PADA REMAJA	2
■ <i>Sandra Handayani</i>	
PENDAHULUAN	3
🍏 <i>Dimensi identitas diri remaja</i>	5
🍏 <i>Perilaku Konsumtif</i>	6
🍏 <i>Faktor Pembentuk Perilaku Konsumtif</i>	7
🍏 <i>Analisis kasus dan teori</i>	8
SOLUSI	10
PENUTUP	11
DAFTAR PUSTAKA	12
MENGEMBANGKAN IDENTITAS DISABILITAS YANG POSITIF BAGI REMAJA PENYANDANG DISABILITAS	14
■ <i>Unita Werdi Rahajeng</i>	
PENDAHULUAN	14
🍏 <i>Identitas Diri</i>	15
🍏 <i>Faktor-faktor Lingkungan yang Memengaruhi Terbentuknya Identitas Disabilitas yang Positif</i>	21
SOLUSI	25

🍏 Bagi Orang Tua.....	25
🍏 Bagi OPD.....	26
🍏 Bagi Lingkungan yang Lebih Luas.....	26
PENUTUP.....	27
DAFTAR PUSTAKA.....	28
MEMBANTU REMAJA DALAM PROSES PEMBENTUKAN IDENTITAS DIRI	29
■ <i>Debora Basaria dan Fransiska Xaveria Aryan</i>	
PENDAHULUAN.....	29
🍏 Pengertian Remaja.....	30
🍏 Tugas Perkembangan Remaja.....	31
🍏 Identitas Diri Remaja.....	32
🍏 Elemen-Elemen dalam Identitas Diri.....	32
SOLUSI.....	33
🍏 Apa yang Dapat Dilakukan Remaja untuk Mengenali Dirinya?.....	33
🍏 Apa Peran Orang Tua dalam Pembentukan Identitas Diri remaja?.....	35
PENUTUP.....	36
DAFTAR PUSTAKA.....	37
BAGIAN II REMAJA DAN PENGEMBANGAN KARAKTER	39
RESILIENSI REMAJA: SUDUT PANDANG POSITIF TERHADAP MASA PERKEMBANGAN REMAJA	40
■ <i>Edwin Adrianta Surijah</i>	
PENDAHULUAN.....	40
🍏 Remaja sebagai Bagian dari Sistem Keluarga.....	45
🍏 Lebih dari Keluarga.....	46
🍏 Keterampilan Mengelola Stres.....	47
SOLUSI.....	49
PENUTUP.....	50
DAFTAR PUSTAKA.....	51
ANTISIPASI PERUNDUNGAN DENGAN MENGUATKAN EMOSI MORAL REMAJA	53
■ <i>M.M. Shinta Pratiwi</i>	
PENDAHULUAN.....	53
🍏 Perundungan.....	54
🍏 Emosi Moral.....	57
SOLUSI.....	59
🍏 Solusi yang Ditawarkan: Emosi Moral sebagai Antisipator Perundungan.....	59

PENUTUP	62
DAFTAR PUSTAKA	63
BAGIAN III REMAJA DAN PERKEMBANGAN SEKSUAL	65
KESEJAHTERAAN SUBJEKTIF DALAM PERNIKAHAN DINI: KAJIAN PSIKOLOGIS PADA REMAJA PEREMPUAN ETNIS MADURA	66
▪ Yudho Bawono	
PENDAHULUAN	66
• Kesejahteraan Subjektif dalam Pernikahan Dini Perempuan Etnis Madura	68
PENUTUP	70
DAFTAR PUSTAKA	71
KESIAPAN REMAJA PUTRI DALAM MENGHADAPI MASA PUBERTAS	76
▪ Henny Puji Astuti	
PENDAHULUAN	76
• Masa Pubertas pada Remaja	78
• Ciri-ciri Masa Pubertas	79
• Hormon yang Menyertai Masa Pubertas	80
• Heteroseksual	81
• Informasi tentang Kesehatan Organ Reproduksi	82
SOLUSI	84
• Kesiapan Remaja Menghadapi Masa Pubertas	84
PENUTUP	85
DAFTAR PUSTAKA	86
KOMUNIKASI TENTANG MASALAH SEKSUAL PADA REMAJA: YAY OR NAY?	87
▪ Primatia Yogi Wulandari	
PENDAHULUAN	87
• Perkembangan Seksual Remaja	88
• Hambatan dalam Berkomunikasi tentang Masalah Seksual	89
SOLUSI	91
• Strategi Menjalin Komunikasi tentang Masalah Seksual	91
PENUTUP	94
DAFTAR PUSTAKA	95
BAGIAN IV REMAJA DAN KESEHATAN	97
OPTIMALISASI PREFRONTAL CORTEX: Solusi Permasalahan Remaja	98
▪ Nurussakinah Daulay	
PENDAHULUAN	98



🍏 Fungsi Otak Manusia	101
🍏 Perilaku Remaja dan Prefrontal Cortex.....	103
SOLUSI.....	106
PENUTUP.....	108
DAFTAR PUSTAKA	108
OLAHRAGA DAN PERKEMBANGAN PSIKOSOSIAL REMAJA	111
■ Weni Endahing Warni	
PENDAHULUAN	111
🍏 Problematika Psikososial Remaja, Konflik, dan Solusi.....	114
Kenapa Memilih Olahraga?	117
SOLUSI.....	120
PENUTUP	121
DAFTAR PUSTAKA	121
MENGURANGI KECENDERUNGAN BDD (BODY DISMORPHIC DISORDER) PADA REMAJA PEREMPUAN DENGAN MENINGKATKAN RASA SYUKUR	123
■ Endang Prastuti	
PENDAHULUAN	123
🍏 Kecenderungan BDD pada Remaja	124
🍏 Mengurangi BDD dengan Rasa Syukur.....	126
SOLUSI.....	128
🍏 Langkah 1: Fokus pada "Diri Fisik" (Physical Attention).....	128
🍏 Langkah 2: Menyadari "Diri Fisik" (Physical Awareness).....	129
🍏 Langkah 3: Menerima "Diri Fisik" (Physical Acceptance).....	129
🍏 Langkah 4: Menemukan Makna "Diri Adalah Karunia".....	129
🍏 Langkah 5: Merasakan "Keberadaan Diri" Secara Positif.....	130
PENUTUP	131
DAFTAR PUSTAKA	132
BAGIAN V REMAJA DAN KESEHATAN MENTAL	135
JANGAN BIARKAN MASA REMAJA HANCUR KARENA INSECURE	136
■ Sayidah Aulia ul Haque	
PENDAHULUAN	137
🍏 Apa yang Dimaksud dengan Insecure?.....	137
🍏 Apa Penyebab Munculnya Perasaan Insecure?.....	138
🍏 Bentuk-bentuk Perilaku Insecure pada Remaja di Beberapa Negara	139
🍏 Dampak Perasaan Insecure pada Remaja.....	141
SOLUSI.....	144

🍏 <i>Apa yang Dapat Dilakukan oleh Orang Tua untuk Mengurangi Insecure pada Remaja?</i>	144
PENUTUP.....	145
DAFTAR PUSTAKA.....	147
MENINGKATKAN KESEHATAN MENTAL REMAJA SECARA MINDFULNESS	148
■ <i>Fauziah Julike Patrika</i>	
PENDAHULUAN.....	148
🍏 <i>Tantangan Remaja Milenial</i>	149
🍏 <i>Kesehatan Mental Remaja Milenial</i>	150
🍏 <i>Mindfulness</i>	152
SOLUSI.....	153
🍏 <i>Cara Praktik Mindfulness bagi Remaja Milenial</i>	153
PENUTUP.....	155
DAFTAR PUSTAKA.....	156
KESEPIAN PADA REMAJA: BERAGAM PENYEBAB DAN UPAYA PREVENTIF	158
■ <i>Ida Ayu Gede Kusumaastuti</i>	
PENDAHULUAN.....	158
🍏 <i>Kajian Teoretis Mengenai Kesenian pada Remaja</i>	160
SOLUSI.....	164
🍏 <i>Upaya untuk Mengatasi Kesenian pada Remaja</i>	164
PENUTUP.....	167
DAFTAR PUSTAKA.....	168
PENDAMPINGAN PEMAAAFAN DALAM TAHAP PERKEMBANGAN REMAJA KORBAN KEKERASAN SEKSUAL	169
■ <i>Trias Novita Ellsadayna</i>	
PENDAHULUAN.....	169
🍏 <i>Remaja dan Tugas Perkembangan</i>	173
SOLUSI.....	178
PENUTUP.....	181
DAFTAR PUSTAKA.....	181
NILAI PRIBADI DAN KETANGGUHAN UNTUK MENCEGAH BUNUH DIRI REMAJA	183
■ <i>Tience Debora Valentina</i>	
PENDAHULUAN.....	183
🍏 <i>Perilaku Bunuh Diri Remaja</i>	185
SOLUSI.....	189

PENUTUP	190
DAFTAR PUSTAKA	190
MENGINTIP SISI LAIN REMAJA INDONESIA DARI BALIK DINDING	
LEMBAGA PEMBERDAYAAN ANAK JALANAN DENGAN USIA REMAJA 195	
▪ <i>Danu Aji Nugroho</i>	
PENDAHULUAN	195
SOLUSI.....	200
🍏 <i>Microsystem: Peran Support Group.....</i>	201
🍏 <i>Mesosystem: Integrasi antara Caregiver dengan Pihak Sekolah Formal.....</i>	202
🍏 <i>Exosystem: Pertambahan Fasilitas untuk Bertumbuh.....</i>	202
🍏 <i>Macrosystem: Peran Pemerintah.....</i>	202
🍏 <i>Chronosystem: Waktu sebagai Fasilitas Berbenah.....</i>	203
PENUTUP.....	203
DAFTAR PUSTAKA	204
BAGIAN VI REMAJA DAN TEKNOLOGI 205	
REMAJA INDONESIA: WASPADA NOMOFobia 206	
▪ <i>Selviana</i>	
PENDAHULUAN	206
🍏 <i>Remaja Indonesia dan Smartphone-nya.....</i>	207
🍏 <i>Pengertian Nomofobia.....</i>	209
🍏 <i>Ciri-ciri Kecenderungan Nomofobia.....</i>	210
🍏 <i>Contoh Kasus Nompohobia pada Remaja dan Penanganannya.....</i>	211
SOLUSI.....	211
PENUTUP.....	213
DAFTAR PUSTAKA	214
PERANGKAT TEKNOLOGI DAN MASA DEPAN PERILAKU TIDUR REMAJA 216	
▪ <i>Sarah Adilah</i>	
PENDAHULUAN	216
🍏 <i>Karakteristik Perubahan Remaja</i>	216
🍏 <i>Peranan Teknologi pada Aktivitas Remaja</i>	217
🍏 <i>Gangguan Tidur pada Remaja, Akibat Teknologi?.....</i>	218
🍏 <i>Siklus Tidur yang Harus Dipahami.....</i>	219
🍏 <i>Tahapan Tidur Manusia.....</i>	220
🍏 <i>Gangguan Tidur Akibat Penggunaan Teknologi Berlebihan pada Remaja</i>	220
🍏 <i>Problem Perilaku Tidur yang Buruk, Tanggung Jawab Berbagai Pihak</i>	222

SOLUSI.....	224
PENUTUP.....	225
DAFTAR PUSTAKA.....	226
REMAJA DAN MEDIA SOSIAL: SAHABAT ATAU MUSUH DALAM SELIMUT?	228
■ <i>Era Mutiara Pertiwi</i>	
PENDAHULUAN.....	228
🍏 <i>Media Sosial</i>	230
🍏 <i>Dinamika Perkembangan Remaja dan Social Media Use</i>	231
🍏 <i>Bagaimana Dampaknya pada Remaja?</i>	233
SOLUSI.....	236
🍏 <i>Apa yang Sebaiknya Dilakukan?</i>	236
PENUTUP.....	237
DAFTAR PUSTAKA.....	238
FEAR OF MISSING OUT? BAGAIMANA CARA MENGATASINYA?	243
■ <i>M. Khatami & Devie Yundianto</i>	
PENDAHULUAN.....	243
🍏 <i>Mengapa Bisa Terjadi FoMO?</i>	246
SOLUSI.....	250
PENUTUP.....	251
DAFTAR PUSTAKA.....	252
MENYEMAI REMAJA GENERASI Z DI ERA REVOLUSI INDUSTRI DENGAN MEMAHAMI TUGAS PERKEMBANGAN REMAJA	254
■ <i>Noviana Dewi</i>	
PENDAHULUAN.....	254
🍏 <i>Tugas perkembangan remaja</i>	256
🍏 <i>Perkembangan Kognitif</i>	256
🍏 <i>Perkembangan Bahasa</i>	258
🍏 <i>Perkembangan Emosional</i>	258
🍏 <i>Perkembangan Sosial</i>	259
🍏 <i>Tahapan Perkembangan Moral</i>	260
SOLUSI.....	262
PENUTUP.....	262
DAFTAR PUSTAKA.....	263
WASPADA KECANDUAN INTERNET PADA REMAJA !	264
■ <i>Yulia Hairina dan Imadduddin</i>	
PENDAHULUAN.....	264
🍏 <i>Remaja dan Internet</i>	266
🍏 <i>Mengapa Remaja Kecanduan Internet?</i>	266

🍏 <i>Deteksi Remaja Kecanduan Internet</i>	268
🍏 <i>Dampak Negatif Kecanduan Internet</i>	269
SOLUSI.....	271
🍏 <i>Upaya Cerdas Berinternet bagi Remaja</i>	271
PENUTUP.....	273
DAFTAR PUSTAKA.....	273

BAGIAN VII REMAJA DAN PENGASUHAN 275

MENGOPTIMALKAN KOMUNIKASI POSITIF BERSAMA ANAK: TANTANGAN ORANG TUA DALAM MENDAMPINGI PERKEMBANGAN REMAJA 276

■ *Wiwin Hendriani*

PENDAHULUAN	276
🍏 <i>Fenomena Kenakalan Remaja di Indonesia</i>	278
🍏 <i>Beberapa Kesalahan dalam Komunikasi Orang Tua</i>	281
SOLUSI.....	285
🍏 <i>Memperbaiki Komunikasi, Mengoptimalkan Pengasuhan pada Remaja</i>	285
PENUTUP.....	287
DAFTAR PUSTAKA.....	288

REMAJA BERMASALAH: MENINJAU HARAPAN ORANG TUA DALAM PENGASUHAN REMAJA 290

■ *Haerani Nur*

PENDAHULUAN	290
🍏 <i>Memahami Perilaku Bermasalah pada Remaja dan Fenomenanya di Indonesia</i>	291
🍏 <i>Menelusuri Penyebab Timbulnya Perilaku Bermasalah pada Remaja</i>	293
🍏 <i>Masalah Pengasuhan Orang tua dan Perilaku Bermasalah pada Remaja</i>	294
SOLUSI.....	296
🍏 <i>Harapan dan Pengasuhan Orang tua</i>	296
PENUTUP.....	298
DAFTAR PUSTAKA.....	299

MINDFULNESS PARENTING SEBAGAI PENDEKATAN UNTUK MEMINIMALKAN KONFLIK ORANG TUA DENGAN REMAJA 302

■ *Nurul Hidayati*

PENDAHULUAN	302
🍏 <i>Memahami Remaja dan Konflik dengan Orang Tua</i>	305

🍏 Pendekatan Pengasuhan dan Interaksi Orang Tua - Anak.....	307
SOLUSI.....	307
🍏 Bagaimana Meminimalkan Konflik Orang Tua dan Remaja?.....	307
PENUTUP.....	310
DAFTAR PUSTAKA.....	311
MEMBANGUN KARIER REMAJA: PERAN DUKUNGAN SOSIAL ORANG TUA DALAM MEMBANGUN KARIER REMAJA	312
■ <i>Wiwik Sulistiani</i>	
PENDAHULUAN.....	312
🍏 Bagaimana Perkembangan Karier Individu?.....	314
🍏 Problematika Karier Remaja dan Peran Dukungan Sosial.....	315
SOLUSI.....	318
PENUTUP.....	319
DAFTAR PUSTAKA.....	319
MINDFUL PARENTING: SOLUSI KESENJANGAN RELASI ANTARA ORANG TUA DENGAN REMAJA	324
■ <i>Annisa Fitri Rangkuti</i>	
PENDAHULUAN.....	324
🍏 Memahami Remaja yang Rentan dengan Masalah	326
🍏 Mindful Parenting, Sebuah Solusi	328
SOLUSI.....	331
🍏 Seperti Apa Tepatnya cara Menerapkan Mindful Parenting?	331
PENUTUP.....	333
DAFTAR PUSTAKA.....	334
PARA PENULIS	337





Bagian I

**REMAJA DAN
IDENTITAS DIRI**



Bagian II

REMAJA DAN PENGEMBANGAN KARAKTER



Bagian III

REMAJA DAN PERKEMBANGAN SEKSUAL



Bagian IV

REMAJA DAN KESEHATAN



OPTIMALISASI PREFRONTAL CORTEX: Solusi Permasalahan Remaja

Nurussakinah Daulay

Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Sumatera Utara Medan

PENDAHULUAN

Remaja merupakan masa peralihan dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa. Pada masa ini juga memiliki tantangan tersendiri, di mana remaja dianggap sudah lebih mapan dibandingkan masa sebelumnya yakni saat menjadi masa kanak-kanak, namun di satu sisi remaja dianggap belum sepenuhnya dapat bertanggung jawab. Masa ini juga disebut masa mencari identitas diri, jika ditinjau dari teori perkembangan psikososial dari Erik Erikson (1902–1994) maka masa remaja adalah masa mencari jati diri, menemukan siapa mereka dan arah tujuan hidupnya, bereksplorasi terhadap perannya (Santrock, 2010). Kondisi ini yang menyebabkan remaja sering kali mengidentifikasi dirinya dengan teman sebaya, karena apa yang dilakukannya akan diterima dan diakui keeksistensiannya oleh teman-temannya. Pada masa remaja, peran teman sebaya sebagai lingkungan terdekat dengan anak akan sangat memengaruhi perilaku positif maupun perilaku negatif yang ditampilkan anak.

Pada masa ini juga merupakan masa pubertas yakni masa di mana terjadi perubahan cepat pada kematangan fisik yang meliputi perubahan tubuh dan hormonal terutama terjadi selama masa remaja awal (Santrock, 2010), di mana hormon-hormon ini memengaruhi remaja untuk

berekplorasi. Kondisi ini lah yang membuat remaja sering kali terdorong untuk mencoba hal-hal baru, yang sifatnya menantang, bahkan untuk tindakan yang terlarang sekalipun. Seperti beberapa contoh kasus perilaku berisiko remaja yang belakangan ini intens sering terdengar, di antaranya:

Rumah Sakit Jiwa Jawa Barat menangani 100 pasien kecanduan *game* sepanjang Januari hingga November 2019. Rata-rata setiap bulan ada 10 pasien yang ditangani. Kepala Instalasi Kesehatan Jiwa dan Remaja Rumah Sakit Jiwa Jawa Barat mengatakan pasien yang ditangani rata-rata berusia remaja antara 15-17 tahun. (Kompas.com, 2019).

Kapolsek Sukmajaya AKBP Bronet mengatakan, pihaknya mengamankan empat orang remaja yang diduga sebagai pelaku vandalisme konten pornografi di Perumahan Villa Pertiwi, Kelurahan Sukamaju, Cilodong, Kota Depok, Kamis. (Kompas.com, 2019).

Kasus pembunuhan yang dilakukan remaja 15 tahun NF terhadap bocah 6 tahun berinisial APA disebut tak lepas dari paparan tontonan dan perhatian orang tua dinilai yang kurang terhadap perubahan psikologis. NF mengakui aksinya itu terinspirasi dari sekuel film horor Chucky dan Slender Man (cnnindonesia.com, 2020).

Kasus di atas mewakili dari sekian banyaknya potret kekerasan yang dilakukan remaja. Berbagai fenomena perilaku berisiko remaja akhir-akhir ini bisa dikatakan sangat memprihatinkan, mulai dari perilaku yang sederhana misalnya: kurang percaya diri, bolos sekolah, kesulitan belajar, hingga perilaku yang kompleks bahkan berujung pada kekerasan, misalnya: *bullying*, pencurian, penggunaan narkoba, seks pranikah, dan pembunuhan. Semakin maraknya pemberitaan di berbagai media berkaitan dengan kasus-kasus kekerasan yang dilakukan oleh remaja, seperti kekerasan fisik, kekerasan seksual, dan kekerasan psikis, mengharuskan orang tua, pendidik, para profesional, dan masyarakat untuk lebih sigap dan siap dalam berinteraksi dengan remaja serta memberikan solusi dalam penanganan perilaku berisiko remaja.

Permasalahan remaja Indonesia mencakup tiga hal penting, yakni: 1) masalah sosial, yang ditunjukkan dalam bentuk perbuatan kriminal, asusila, dan pergaulan bebas; 2) masalah budaya, seperti hilangnya identitas diri dengan terpengaruh pada budaya luar; 3) masalah moralitas, meliputi perilaku remaja yang kurang menghormati orang lain, tidak jujur sampai ke usaha menyakiti diri seperti mengonsumsi narkoba, stres, depresi, hingga bunuh diri (Puspitawati, 2009, 2010, dalam Sriyanto, Ab-

dulkarim, Zainul, & Maryani, 2014).

Berbagai kasus kekerasan yang dilakukan remaja, memunculkan pertanyaan penting, apa alasan yang melatar belakangi kemunculan perilaku berisiko pada remaja? Jawabannya adalah multifaktor, artinya tidak bisa dilihat berdasarkan satu sisi saja, namun banyak faktor yang memengaruhinya serta turut andil tingkat keparahan perilaku berisiko yang ditampilkan remaja. Berbagai kajian literatur, maka terdapat beberapa faktor yang memengaruhinya seperti: 1) faktor kepribadian yang lemah yakni remaja tidak mampu untuk bersikap asertif/tegas (Sriyanto, Abdulkarim, Zainul, & Maryani, 2014); 2) lemahnya kontrol diri (Wills & Dishion, 2004); 3) kurangnya perhatian dan dukungan keluarga (United Nations, 2004); 4) anak meniru perilaku orang tuanya yang sering menjadi model agresif secara fisik, misal: hukuman dan kekerasan fisik (Myers, 2012); 5) pengaruh teman sebaya yang mengalami masalah (Gardner & Steinberg, 2005); 6) stres akademik (Gizella, 2014); 7) konsep diri yang rendah (Yulianto, 2014) lemahnya peran fungsi otak khususnya bagian *prefrontal cortex* (Papalia, Old & Feldman, 2008).

Terkait salah satu kasus yang telah disebutkan sebelumnya, kasus remaja 15 tahun dengan inisial NF bukanlah kasus perilaku maladaptif biasa, sebab perilakunya yang tega membunuh anak berusia 6 tahun tanpa merasa bersalah dan ada kepuasan setelah melakukannya. Usut punya usut salah satu yang melatarbelakangi perilakunya tersebut adalah penggunaan gadget dengan bebas tanpa ada pengontrolan dari orang tua, NF juga telah lama sering menonton film horor berbau kekerasan hingga dapat dikatakan mengalami kecanduan.

Kecanduan (adiksi) tidak terlepas dari pengontrolan otak, ketika seseorang menerima sesuatu hal yang menyenangkan maka terdapat peran *dopamine* (hormon kebahagiaan) di otak untuk dilepaskan, dan ketika rasa senang itu hilang maka *dopamine* kemudian dipaksa untuk dilepaskan (Sayam, 2018, dalam Siregar, Mansyur, & Ilham, 2018). Penelitian yang dilakukan oleh He, Turel dan Bechara (2017) telah mengidentifikasi bahwa kecanduan pada penggunaan media sosial berkorelasi kuat dengan peran jenis kelamin, yakni perempuan cenderung lebih mengalami adiksi. Kecanduan ini juga memengaruhi kinerja otak yang berperan pada emosi manusia yakni amigdala, dan *prefrontal cortex* berperan pada kognitif manusia dan berpikir tingkat tinggi. Dasar seseorang berperilaku impulsif terkait dengan fungsi amigdala lebih besar dibandingkan dengan *prefrontal cortex* (Stevens, Hurley, & Karherine, 2011), artinya keti-

ka remaja sering terpapar konten-konten negatif maka fungsi amigdala (berperan memunculkan perilaku impulsif) lebih dominan dibandingkan *prefrontal cortex* (berperan memilah hal-hal positif dan negatif). Perilaku impulsif merupakan perilaku yang ditampilkan seseorang tanpa memikirkan terlebih dahulu dampak perilaku yang diperbuatnya, beberapa contoh kasus pada bagian pendahuluan dapat dikategorikan sebagai salah satu perilaku impulsif remaja. Jika fungsi *prefrontal cortex* sebagai kemampuan untuk mengontrol cara berpikir dan emosi lemah, akibatnya remaja akan cenderung mudah meniru perilaku yang dilihatnya tanpa menyaring dampak dari baik buruknya perilaku tersebut.

John W. Santrock (2010) merupakan salah seorang pakar psikologi perkembangan mengungkapkan bahwa remaja yang menunjukkan tingkah laku abnormal yakni tingkah laku yang maladaptif dan berbahaya, jika ditinjau dari pendekatan biologis maka salah satu penyebabnya berfokus pada proses kerja otak. Demikian menurut Taufik Pasiak (2012) menegaskan bahwa salah satu disiplin ilmu yang membahas tentang *neuronatomi otak* (struktur otak) dan *neurofisiologi otak* (fungsi bagian otak) adalah ilmu neurosains yang bertujuan menjelaskan perilaku manusia dipengaruhi oleh aktivitas otak.

Jika dikaitkan dari dua teori menurut John W. Santrock dan Taufik Pasiak, maka terungkap bahwa perilaku berisiko yang ditampilkan remaja, seperti tawuran, penyalahgunaan obat-obatan terlarang dan psikotropika, perilaku seksual bebas, pencapaian hasil belajar yang tidak memuaskan, tidak lulus ujian berakibat depresi dan bunuh diri, serta degradasi moral, menunjukkan peran penting kerja otak dalam merespons stimulus yang masuk. Oleh karenanya, tulisan ini berupaya memaparkan secara ringkas terkait penanganan kenakalan remaja sejak dini melalui keberfungsian otak sehat terutama bagian otak *prefrontal cortex*.

FUNGSI OTAK MANUSIA

Manusia diberikan oleh Tuhan Yang Maha Esa organ tubuh yang sangat kompleks fungsinya, yakni otak. Otak bertanggung jawab dalam menata jenis-jenis kecerdasan manusia terutama kecerdasan majemuk (*multiple intelligence*) manusia. Kecerdasan matematika dan bahasa berpusat di otak kiri, kecerdasan musik dan visual spasial berpusat di otak kanan, kecerdasan kinestetik berpusat di daerah *motoric cortex cerebri*, kecerdasan intrapersonal dan interpersonal ditata pada sistem limbik

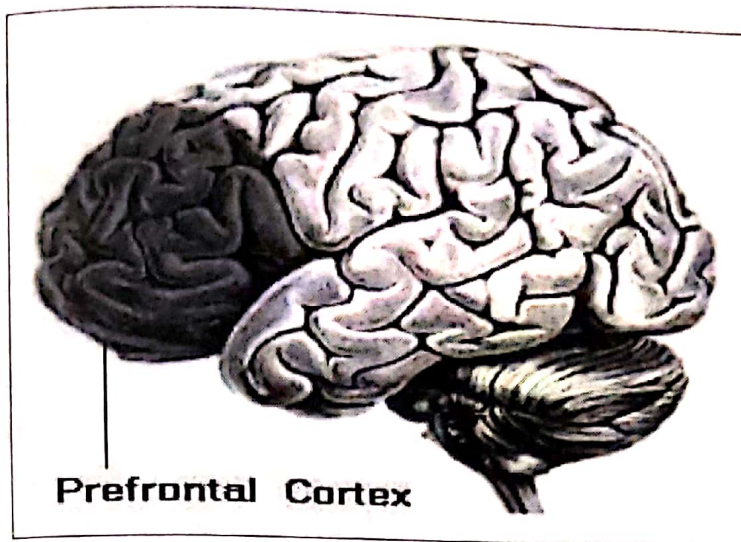


dan terhubung dengan lobus *prefrontal* maupun *temporal* (Wathon, 2015).

Pembahasan fungsi otak dan bagaimana kinerjanya pada manusia tidak terlepas dari neurosains. Secara etimologi, neurosains adalah ilmu *neural* (*neural science*) yang mempelajari sistem saraf, terutama mempelajari neuron atau sel saraf dengan pendekatan multidisipliner (Pasiak, 2012). Secara terminologi, neurosains merupakan bidang ilmu yang mengkhususkan pada studi saintifik terhadap sistem saraf. Dengan dasar ini, neurosains juga disebut sebagai ilmu yang mempelajari otak dan seluruh fungsi-fungsi saraf belakang (Wikipedia, 2020).

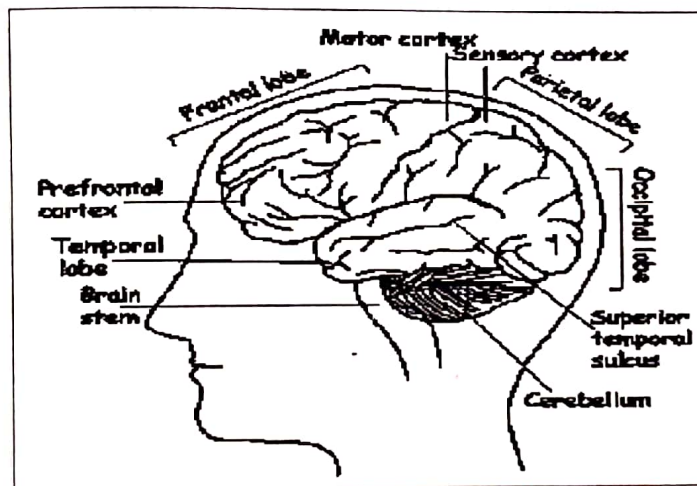
Mengapa penting membahas otak dan fungsinya pada manusia khususnya dalam dunia pendidikan? Secara psikologis, hakikat pendidikan adalah optimalisasi seluruh potensi manusia, yang bertumpu pada otaknya (Suyadi, 2014). Penjelasan dari David A. Sousa (2012) dalam bukunya *Bagaimana Otak Belajar* menegaskan bahwa meskipun pendidik bukan pakar di bidang neurosains, tetapi pendidik adalah satu-satunya profesi yang pekerjaannya setiap hari mengubah otak. Hal ini dapat dimaknai bahwa bagi pendidik yang mampu mengenal fungsi kerja otak, maka akan semakin mudah memahami dan mengembangkan potensi peserta didik, sebab semua kecerdasan dan potensi peserta didik bertumpu pada otak. Otak akan memengaruhi manusia dalam bersikap, mengambil keputusan, berpikir kritis, mengolah informasi, menyelesaikan masalah, dan mempotensikan kemampuan manusia.

Keberhasilan seorang peserta didik di bidang akademik, tidak hanya tergantung pada faktor kognitif saja, namun diperlukan kemampuan dalam pengelolaan emosi dan perilakunya. Salah satu struktur otak yang mengatur bagian kognitif dan emosi adalah *prefrontal cortex*. *Prefrontal cortex* merupakan bagian otak yang terletak di daerah kening ke atas tepatnya di belakang dahi, dan hanya dimiliki oleh manusia saja, yang berfungsi untuk mengontrol emosi, bertanggung jawab, pengambilan keputusan dan nilai-nilai moral lainnya. Pada masa remaja, bagian *prefrontal cortex*, sistem limbik dan juga *myelinization* yang meningkatkan efisiensi transmisi saraf dan menguatkan hubungan antara dua bagian otak (otak kanan dan otak kiri) belum selesai secara maksimal. Hal ini menjadi salah satu penyebab mengapa remaja sering kali tidak mampu mengambil keputusan secara rasional dan lebih berperilaku impulsif (Kaplan, 2010).



Gambar IV.1. Prefrontal Cortex

Sumber: google.com.



Gambar IV.2. Struktur Otak Manusia.

Sumber: Blakemore & Frith, 2005.

🍏 Perilaku Remaja dan Prefrontal Cortex

Remaja yang sering terpapar dan mudahnya menerima beragam stimulus negatif, seperti akses penggunaan internet dengan konten negatif (misal: video porno, film horor, game dengan kekerasan) akan melemahkan fungsi *prefrontal cortex*, ditambah lagi jika remaja tidak dibarengi dengan rangsangan yang sifatnya positif, seperti kasih sayang dan penerimaan keluarga, pendidikan agama dan penanaman moral sejak dini, suasana belajar yang menyenangkan, lingkungan teman sebaya yang sehat. Demikian sebaliknya, remaja yang terpapar dengan berbagai tonton-

an kekerasan, perilaku agresif, pornografi, hingga akhirnya kecanduan, akan mengalami kerusakan di bagian otak. Dokter Mark B. Kastlemaan (dalam Imawati & Sari, 2018) adalah seorang pakar adiksi pornografi dari Amerika menegaskan pornografi dapat menyebabkan kerusakan pada lima bagian otak terutama *prefrontal cortex*, bagi remaja yang telah mengalami kecanduan pornografi, kondisi otak akan memaksa produksi *dopamine* dan *endorphine* (hormon kesenangan) secara berlebihan, mengakibatkan otak bekerja dengan sangat ekstrem kemudian mengecil dan rusak. Kondisi ini juga sama dengan remaja yang mengalami kecanduan gadget akan meningkatkan prevalensi risiko gangguan pemusatan perhatian dan hiperaktivitas sebab memengaruhi pelepasan hormon secara berlebihan sehingga menyebabkan penurunan kematangan *prefrontal cortex* (Paturel, 2014).

Cara kerja pornografi dalam merusak *prefrontal cortex* yaitu berasal dari hormon *dopamine* yang membanjiri *prefrontal cortex* sehingga kemampuan dasarnya yaitu perencanaan masa depan, memahami, mengendalikan diri, berpikir kreatif, dan memengaruhi kepribadian manusia menjadi tidak dapat bekerja maksimal sehingga menjadi tumpul dan secara berkala kepribadian seseorang berubah. Seseorang yang sebelumnya memiliki kepribadian tenang, mampu menyelesaikan masalah dengan maksimal dan efektif, kemudian mengalami kemunduran dalam pengendalian emosi dan akhirnya tidak terkontrol (Imawati & Sari, 2018). Sehingga mengapa sering kita temukan pemberitaan di media massa remaja dengan sadis telah memerkosa kemudian dengan tega membunuh korbannya. Ini sebabnya mengapa remaja sering kali kita lihat melakukan perilaku agresif, hingga tega melukai orang lain atau dikenal dengan kejahatan remaja. Menurut para ahli bahwa perbedaan tingkat kematangan *prefrontal cortex* pada masa anak, remaja, dan dewasa menjadi salah satu pemicu munculnya perilaku berisiko remaja. Berikut perbedaannya:

Tabel 1. Perbedaan *prefrontal cortex* dan sistem limbik pada anak, remaja, dan dewasa (Steinberg, 2007)

	<i>Prefrontal Cortex</i>	Sistem Limbik	Keterangan
Masa Anak	Fungsi kontrol-kognitif	Fungsi sosio-emosional	Kematangan <i>prefrontal cortex</i> dan sistem limbik berkembang secara bersamaan
Masa Remaja	Fungsi kontrol-kognitif	Fungsi sosio-emosional	Perkembangan <i>prefrontal cortex</i> belum matang.
Masa Dewasa	Fungsi kontrol-kognitif	Fungsi sosio-emosional	Kematangan <i>prefrontal cortex</i> dan sistem limbik terwujud secara seimbang

Berdasarkan keterangan di atas menunjukkan bahwa perilaku berisiko remaja disebabkan karena kematangan belum sempurna pada bagian *prefrontal cortex*, hal ini juga ditegaskan oleh Casey, dkk (2008) bahwa anatomi otak yang paling akhir mengalami kematangan adalah *prefrontal cortex*, dan otak remaja ternyata memperlihatkan aktivitas yang lebih pada bagian amigdala (bagian dari sistem limbik) (Davis & D'Amato, 2010). Hal ini yang menyebabkan perilaku remaja didominasi oleh rasa senang, kepuasan dibandingkan menyaring terlebih dahulu akan dampak yang ditimbulkan dari perilaku tersebut.

Beberapa literatur sebelumnya telah menegaskan pentingnya fungsi otak dalam memengaruhi perilaku remaja. Penulis berupaya menyimpulkan dari berbagai literatur tentang kebermanfaatan otak sehat dalam meminimalisasi kenakalan remaja hingga berujung pada tindakan melukai orang lain. Perlu diperhatikan, bahwa otak memiliki sifat plastisitas, yaitu sifat yang menunjukkan kapasitas otak untuk berubah dan beradaptasi terhadap kebutuhan fungsional (Pendidikan sepanjang hayat dan plastisitas otak, 2012). Kaitannya dengan tulisan ini adalah apabila otak secara terus-menerus menerima rangsangan negatif, maka fungsi kerja otak akan bekerja sesuai dengan rangsangan yang diterimanya, terutama bagian *prefrontal cortex* akan menjadi tidak aktif karena terus dibanjiri hormon *dopamine* secara berlebihan hingga menimbulkan ketagihan. Ketika kondisi ini terus berlanjut tanpa ada penanganan, pengawasan dan rangsangan yang sifatnya positif, maka tidak tertutup kemungkinan *prefrontal cortex* ini akan mengkerut dan tidak aktif bekerjanya. Remaja dengan kondisi seperti ini akan sulit berkonsentrasi dan berpikir kritis, tidak mampu membedakan antara benar dan salah, rendahnya pengontrolan emosi, hingga tega melakukan perilaku agresif. Dampak dari ketidakaktifan *prefrontal cortex* ini juga dapat membentuk remaja menjadi pribadi yang pendiam, senang menyendiri, sebab adanya ketakutan atau kecemasan yang tidak terungkap. Akibatnya, banyak remaja menjadi stres dengan kondisi tertekan, ketakutan dan kecemasan, yang jika tidak mendapatkan penanganan lebih lanjut akan berujung pada depresi, gangguan psikologis lainnya hingga bunuh diri.

Demikian sebaliknya, sifat plastisitas otak manusia juga dapat memunculkan hal-hal yang positif jika remaja senantiasa diberi stimulasi dengan informasi-informasi positif, lingkungan yang bersahabat, dan dukungan keluarga dalam memunculkan konsep diri positif. Wacana pemberdayaan otak sehat sebaiknya semakin sering digaungkan terutama

ma dalam ranah pendidikan, Taufiq Pasiak (2006) juga mengemukakan hal yang sama yaitu selama ini pendidikan kurang menyentuh perhatian serius terhadap dinamika perkembangan neurosains. Padahal neurosains menjadi alat penting untuk menyusun kurikulum pendidikan, khususnya program akselerasi, terutama di negara-negara maju. Demikian pula di Indonesia telah berupaya mengoptimalkan keterkaitan peran otak dalam pendidikan, terbukti dengan penerapan pembelajaran PAKEM (pembelajaran aktif, kreatif, efektif, dan menyenangkan). Dampak positif penyelenggaraan pembelajaran PAKEM ini adalah mengasah kemampuan berpikir tingkat tinggi, kritis, penyelesaian masalah, dan bertanggung jawab, yang ini merupakan upaya pengoptimalan peran *prefrontal cortex*.

SOLUSI

Langkah-langkah yang dapat dilakukan dalam pengupayaan mewujudkan pengoptimalan kerja *prefrontal cortex* remaja tidak serta-merta muncul begitu saja, rangsangan positif sejak dini akan memperkuat fungsi *prefrontal cortex*, hal ini tidak terlepas dari peranan keluarga khususnya orang tua sebagai figur utama bagi anak belajar. Bagi orang tua, hal-hal utama yang dapat dilakukan: 1) pentingnya untuk bersikap responsif dan melaksanakan pola asuh demokratis dalam kesehariannya, dengan cara orang tua dapat meluangkan waktu bersama anak dan berbagi cerita; beri anak kesempatan untuk dapat menceritakan pengalamannya sehari-hari selama di sekolah dan mengungkapkan masalah-masalahnya; tidak menuntut secara berlebihan terkhusus di bidang akademis; 2) menanamkan perilaku terpuji melalui pengajaran agama, dengan membiasakan anak melaksanakan ibadah, berdoa, bersedekah; orang tua mampu menjadi model positif bagi anak; 3) menasihati anak dengan tidak membentak serta diiringi dengan penyampaian bahasa yang mudah dipahami dan tidak dengan mengancam atau menakuti anak. Terutama ketika anak memperlihatkan perilaku tidak terpuji maka orang tua dapat mengajari anak dengan bahasa sederhana yang mudah diserap, beri pertimbangan kepada anak konsekuensi yang akan diterima dari perilakunya yang tidak terpuji tersebut; 4) penerapan disiplin yang konsisten, terutama dalam penggunaan gadget harus ada kontrol dan pengawasan dari orang tua.

Selain orang tua, maka figur yang tidak kalah pentingnya bagi remaja

adalah guru. Bagi guru, penerapan yang dapat dilakukan, seperti: 1) optimalisasi kecerdasan remaja dengan menyeimbangkan antara otak kanan dan otak kiri, dan guru dapat menyikapi dan memahami lebih mendalam akan ketiga faktor yang mendasari perbedaan remaja dalam berperilaku, yakni faktor kognitif, afektif, dan psikomotorik dalam menentukan kecerdasan, ketanggapan, dan kompetensi remaja. Kemampuan kognitif, afektif, dan psikomotorik ini sebaiknya diberikan secara bersamaan dan disampaikan dengan cara-cara yang menyenangkan. Konsep ini penting untuk diaplikasikan, sebab masih terdapat anggapan bahwa anak yang menonjol di bidang kognitif, misalnya senantiasa menjuarai tes-tes yang dilaksanakan di sekolah, dan memiliki peringkat di sekolah, adalah contoh anak yang hebat dan membanggakan. Padahal setiap anak memiliki kemampuan unik yang tidak hanya dilihat berdasarkan faktor kognitif saja, yakni terdapat potensi afektif seperti kemampuan mengontrol emosi (misal: tidak meluapkan secara berlebihan ketika anak sedang marah) dan potensi psikomotorik seperti keaktifan kondisi fisik (misal: anak yang aktif di bidang olahraga); 2) memahami dan memaknai konsep kecerdasan majemuk (*multiple intelligence*) bahwa setiap anak cerdas, serta mengobservasi kelebihan-kelebihan yang dimilikinya, misal anak yang aktif di bidang pendidikan jasmani, namun kemampuannya di bidang matematika tidak terlalu memuaskan, lantas tidak sepatutnya anak dilabel sebagai anak yang tidak cerdas, atau anak yang malas, justru keaktifannya dalam olahraga menjadi kelebihan yang patut dibanggakan; 3) pemberian kata-kata bijak diharapkan mampu membangkitkan motivasi anak belajar, dengan cara membuka jadwal konseling bagi siswa yang ingin berkonsultasi akan masalahnya, dan juga pelaksanaan kegiatan parenting bagi orang tua siswa dengan tema neurosains dan menghadirkan para profesional yang mampu mengkaji keterkaitan peran neurosains bagi anak.

Hurlock (1996) menegaskan bahwa perlakuan orang tua terhadap anak akan memengaruhi sikap anak dan perilakunya. Kemampuan fungsi otak anak tidak serta-merta dapat berlangsung terwujud jika orang tua dan guru tidak memberikan upaya dan pemberian stimulus yang tepat. Stimulus diberikan sejak dini, dan pemberian kesempatan pada anak untuk bereksplorasi, bertujuan agar anak memiliki kemampuan otak yang cerdas, dengan adanya persambungan yang cepat antara sel-sel saraf, ditambah dengan dalamnya lekukan otak mengartikan bahwa banyaknya informasi dan stimulasi yang diterima anak (Hasan, 2009). Pemberi-

an stimulus yang baik dan tepat buat anak, akan memengaruhi koneksi perkembangan *neuron* pada otak anak. Semakin kaya lingkungan anak akan stimulasi (seperti: penerimaan keluarga, kehangatan pengasuhan, konsep diri positif), semakin banyak dan semakin cepat persambungan *neuron* pada otak hingga semakin mencerdaskan anak.

PENUTUP

Salah satu faktor yang memengaruhi perilaku berisiko remaja adalah kurang matangnya wilayah *prefrontal cortex* (berfungsi dalam kontrol-kognitif). *Prefrontal cortex* sering dikenal sebagai pusat kontrol eksekutif, pusat terjadinya proses berpikir tingkat tinggi, mengarah pada upaya pemecahan masalah, serta meregulasi dimensi emosionalitas. Bagian ini juga menentukan watak atau karakter, bahkan kepribadian maupun personalitas pemiliknya (Suyadi, 2014). Pemberian rangsangan positif, seperti kasih sayang dan penerimaan keluarga, pendidikan agama dan penanaman moral sejak dini, suasana belajar yang menyenangkan, lingkungan teman sebaya yang sehat, mampu memberfungsikan kerja *prefrontal cortex* guna meminimalisasi kenakalan remaja.

DAFTAR PUSTAKA

- Alaydrus, R.M. (2017). Membangun control diri remaja melalui pendekatan Islam dan *neuroscience*. *Psikologika*, 22(1), 15-27.
- Best, P., Manktelow, R., & Taylor, B. (2014). Online communication, social media and adolescent well being: A systematic narrative review. *Children and Youth Services Review*, 41:27-36, <https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2014.03.001>.
- Casey, B. J., Caudle, K. (2013). The teenage brain self control. *Psychological Science*, 22(2), 82-87.
- Gardner, M., & Steinberg, L. (2005). Peer influence on risk taking, risk preference, and risky decision making in adolescence and adulthood: An experimental study. *Developmental Psychology*, 41(4), 625-635. <https://doi.org/10.1037/0012-1649.41.4.625>.
- Gizella, L. (2014). Kenakalan remaja ditinjau dari kontrol diri dan stres akademik. Tesis. Program Pasca Sarjana. Universitas Katolik Soegijapranata. Semarang.
- Hasan, M. (2009). *Pendidikan Anak Usia Dini*. Yogyakarta: Diva Press.

- He, Q., Turel, O., & Bechara, A. (2017). Brain anatomy alterations associated with social networking site (SNS) addiction. *Scientific Report*, 7:45064, doi:10.1038/srep45064.
- Hurlock, E. (1996). *Psikologi Perkembangan. Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Jakarta: Erlangga.
- <https://www.cnnindonesia.com/nasional/20200310080955-12-481983/remaja-bunuh-bocah-antara-abai-lingkungan-dan-film-kekerasan>
- Imawati, D., & Sari, M.T. (2018). Studi kasus kecanduan pornografi pada remaja. *Motiva: Jurnal Psikologi*, 1(2), 56-62.
- Kaplan, I. H., Sadock, B. J., Grebb, J. A. (2010). *Sinopsis Psikiatri Ilmu Pengetahuan Perilaku Psikiatri Klinis*. Tangerang: Binarupa Aksara
- Pasiak, T. (2012). Pendidikan karakter sebagai pendidikan otak. Dalam Firmanzah, dkk (ed). *Mengatasi masalah narkoba dengan welas asih*. Jakarta: Gramedia.
- Paturel, A. (2014). Game Theory: How do video games affect the developing brains of children and teens?. *Neurology Now*, 10(3), 32-36.
- Papalia, D. E., Old, S. W., & Feldman, R. D. (2008). *Human Development (Psikologi Perkembangan, Edisi Kesembilan)*. Jakarta: Kencana-Prenada MediaGroup.
- Pendidikan sepanjang hayat dan plastisitas otak. (2012). <https://uad.ac.id/id/pendidikan-sepanjang-hayat-dan-plastisitas-otak/>.
- Santrock, J.W. (2010). *Adolescence (13th ed)*. New York: Mc. Graw-Hill.
- Siregar, N., Mansyur., Ilham, M. (2018). Perilaku remaja dalam bermedia sosial online dan implikasinya di sekolah (Kajian Neuropsikologi). *Prosiding*. Surakarta: Muhammadiyah University Press.
- Sousa, D.A. (2012). *Bagaimana otak belajar. Edisi Keempat*. Jakarta: Indeks.
- Sriyanto., Abdulkarim, A., Zainul, A., & Maryani, E. (2014). Perilaku asertif dan kecenderungan kenakalan remaja berdasarkan pola asuh dan peran media massa. *Jurnal Psikologi*, 41(1), 74-88.
- Steinberg, L. (2007). Risk taking in adolescence: New perspectives from brain and behavioral science. *Current Directions in Psychological Science*, 16(2), 55-59.
- Stevens, F. L., Hurley, R. A., & Katherine, K. H. (2011). Anterior cingulate cortex: Unique role in cognition and emotion. *J. Neuropsychiatry Clin Neurosci*, 23(2), 120-125.
- Suyadi. (2014). *Teori Pembelajaran Anak Usia Dini. Dalam Kajian Neurosains*. Bandung: Remaja Rosdakarya.

- Yulianto, D. 2014. Hubungan antara Konsep Diri dan Kecerdasan Emosi dengan Kenakalan Remaja. *Nusantara or Research*, 1(1), 76-82.
- United Nations. 2004. *World Youth Report 2003: The Global Situation of Young People*. United Nations: New York.
- Wathon, A. (2015). Neurosains dalam pendidikan. *Jurnal Lentera: Kajian Keagamaan, Keilmuan, dan Teknologi*, 14(1), 284-294.
- Wikipedia. *Neurosains*. (online). https://id.wikipedia.org/wiki/Ilmu_saraf, diakses 20 April 2020.
- Regional.kompas.com/read/2019/12/20/06360071/5-kasus-kecanduan-game-online-bolos-sekolah-4-ulan=hingga-bunuh-sopir-taksi?page=all. 20 Desember 2019. Diakses 1 Mei 2020.
- ScientificAmerican.com, "High wired: Does addictive Internet use restructure the brain?" [artikel on-line]; diambil <https://megapolitan.kompas.com/read/2019/06/25/06080061/4-remaja-pelaku-vandalisme-berkonten-pornografi-ditangkap-polisi->



PARA PENULIS

Nama : **Sandra Handayani Sutanto, M.Psi., Psikolog**
Institusi : **Fakultas Psikologi Universitas Pelita Harapan**
Riwayat Pendidikan : 1. Sarjana Psikologi, Fakultas Psikologi Unika Atma Jaya, Jakarta (1999-2003)
2. Magister Profesi Psikologi kekhususan Klinis Anak, Fakultas Psikologi Universitas Indonesia (2004-2007)
Fokus Bidang Kajian : 1. Psikologi Kesehatan
2. Perkembangan Remaja
Email : **sandra.sutanto@uph.edu**

Nama : **Unita Werdi Rahajeng, M.Psi.**
Institusi : **Jurusan Psikologi Universitas Brawijaya**
Riwayat Pendidikan : 1. S-1 Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada (1999-2003)
2. Magister Profesi Psikologi Fakultas Psikologi Universitas Airlangga (2007-2009)
Fokus Bidang Kajian : Kajian-kajian perkembangan sepanjang hayat dan kajian disabilitas. Di Jurusan Psikologi Universitas Brawijaya, menjadi anggota Kelompok Jabatan Fungsional Bidang Disabilitas – yang merupakan kajian unggulan di Jurusan Psikologi Universitas Brawijaya. Sejak tahun 2014, Unita merupakan pengurus Pusat Studi dan Layanan Disabilitas (PSLD) Universitas Brawijaya, saat tulisan ini dibuat sebagai Ketua Bidang Penelitian dan Pengembangan.
Email : **unita@ub.ac.id**

Fokus Bidang Kajian : Psikologi Perkembangan dan Modifikasi Perilaku

Email : hennypa@mail.unnes.ac.id

Nama : **Dr. Primatia Yogi Wulandari, M.Si., Psikolog**

Institusi : Fakultas Psikologi Universitas Airlangga

Riwayat Pendidikan : 1. S-1 Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada

2. Program Profesi Psikolog Universitas Gadjah Mada

3. S-2 Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada

4. S-3 Fakultas Psikologi Universitas Airlangga

Fokus Bidang Kajian : 1. Psikologi Perkembangan

2. Psikologi Anak dan Remaja

3. Perkembangan Moral

4. Empati dalam konteks keluarga dan sekolah

Email : primatia.yogi@psikologi.unair.ac.id;

Nama : **Dr. Nurussakinah Daulay, M.Psi, Psikolog**

Institusi : UIN Sumatera Utara Medan

Riwayat Pendidikan : 1. S-1 Fakultas Psikologi Universitas Sumatera Utara

2. S-2 Profesi Klinis Anak Fak. Psikologi Universitas Sumatera Utara

3. S-3 Ilmu Psikologi Universitas Gadjah Mada Yogyakarta

Fokus Bidang Kajian : 1. Psikologi Perkembangan dan Pendidikan

2. Keluarga dan Pengasuhan

3. Perkembangan Anak Berkebutuhan Khusus

Email : nurussakinah@uinsu.ac.id



PARA EDITOR

Dr. Haerani Nur, S.Psi, M.Psi., adalah dosen Psikologi di Fakultas Psikologi Universitas Negeri Makasar, sekaligus pengurus pusat IPPI Bidang Kajian dan Publikasi Ilmiah. Riwayat pendidikan adalah S-1 Psikologi di Universitas Negeri Makasar, S-2 Psikologi di Universitas Gadjah Mada, dan S-3 Psikologi di Universitas Airlangga. Fokus Bidang Kajian di Psikologi Perkembangan, Dinamika Harapan, dan Perkembangan Anak Berkebutuhan Khusus. Beliau dapat dihubungi melalui email: haerani.nur@unm.ac.id.

Dr. Nurussakinah Daulay, M.Psi., Psikolog, adalah dosen Psikologi di Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Sumatera Utara Medan, juga pengurus pusat IPPI Bidang Kajian dan Publikasi Ilmiah. Riwayat pendidikan adalah S-1 Psikologi dan S-2 Profesi Psikologi di Universitas Sumatera Utara, dan S-3 Psikologi di Universitas Gadjah Mada Yogyakarta. Fokus Bidang Kajian di Psikologi Perkembangan dan Pendidikan, Interaksi Orang tua dan Anak, Perkembangan Anak Berkebutuhan Khusus. Berbagai karya ilmiah telah diterbitkannya, baik berupa buku, jurnal internasional bereputasi, dan jurnal nasional terakreditasi, dapat ditelusuri melalui [googlescholar.com](https://scholar.google.com). Beliau dapat dihubungi melalui email: nurussakinah@uinsu.ac.id



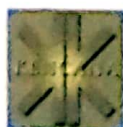
DINAMIKA PERKEMBANGAN REMAJA

PROBLEMATIKA
DAN SOLUSI

Persoalan remaja selalu menarik untuk dibicarakan, diteliti, dan dicari solusinya. Berbagai konsep, teori, dan hasil riset telah banyak membahas tentangnya. Mengapa? Sebab masa remaja dinilai sebagai masa dalam tahapan perkembangan yang menantang sepanjang perjalanan hidup individu. Kekurangtepatan pendampingan remaja pada dasarnya dapat diminimalisasi apabila orang tua dan para pendidik mampu memahami dan memaknai dunia remaja, serta merumuskan langkah yang tepat dalam mengoptimalkan perkembangan remaja. Buku Seri Ke-2 Psikologi Perkembangan menyajikan 28 artikel yang melibatkan 31 penulis dari berbagai institusi ini, hadir sebagai salah satu bentuk kontribusi Ikatan Psikologi Perkembangan Indonesia (IPPI) untuk memberikan wawasan, memperkaya pengetahuan masyarakat seputar problematika perkembangan remaja dan solusi yang dapat diambil dalam pendampingan yang dilakukan terhadap mereka. Pembahasan dalam buku ini tentu saja dapat menjadi salah satu referensi terbaru terkait persoalan remaja. Diuraikan dalam beberapa topik yang meliputi: Remaja dan Identitas Diri; Remaja dan Pengembangan Karakter; Remaja dan Perkembangan Seksual; Remaja dan Kesehatan; Remaja dan Kesehatan Mental; Remaja dan Teknologi, serta Remaja dan Pengasuhan. Diulas dengan bahasa yang mudah dipahami, disertai dengan kajian teori dan dikaitkan dengan hasil riset sebelumnya serta dilengkapi dengan pemaparan solusi dalam menyikapi problematika remaja. Semoga rangkaian informasi yang diberikan bermanfaat untuk membantu para orangtua, pendidik, maupun calon orangtua dan calon pendidik, agar nantinya mampu membersamai remaja dalam melewati tahapan kehidupannya ini dengan optimal. Selain itu, buku ini juga diharapkan dapat menjadi referensi yang menginspirasi bagi para peneliti dalam isu perkembangan remaja.

TIM PENULIS

- | | | |
|----------------------------|-----------------------------|-------------------------|
| ▪ Sandra Handayani | ▪ Endang Prastuti | ▪ Devie Yundianto |
| ▪ Unita Werdi Rahajeng | ▪ Sayidah Aulia ul Haque | ▪ Noviana Dewi |
| ▪ Debora Basaria | ▪ Fauziah Julike Patrika | ▪ Yulia Hairina |
| ▪ Fransiska Xaveria Aryani | ▪ Ida Ayu Gede Kusumaastuti | ▪ Imadduddin |
| ▪ Edwin Adrianta Surijah | ▪ Trias Novita Ellsadayna | ▪ Wiwin Hendriani |
| ▪ M.M. Shinta Pratiwi | ▪ Tience Debora Valentina | ▪ Haerani Nur |
| ▪ Yudho Bawono | ▪ Danu Aji Nugroho | ▪ Nurul Hidayati |
| ▪ Henny Puji Astuti | ▪ Selviana | ▪ Wiwik Sulistiani |
| ▪ Primatia Yogi Wulandari | ▪ Sarah Adilah | ▪ Annisa Fitri Rangkuti |
| ▪ Nurussakinah Daulay | ▪ Era Mutiara Pertiwi | |
| ▪ Weni Endahing Warni | ▪ M. Khatami | |



Penerbit
PRENADAMEDIA GROUP
[DIVISI KENCANA]
Email: pmg@prenadamedia.com
<http://www.prenadamedia.com>

